

Мужчины старше 17 лет и женщины старше 45 лет могут есть больше рыбы без риска для здоровья

Можно есть 5 порций в неделю — синеглазый берник (bluegill) и другие солнечные рыбы (sunfish), моллюски (clams), раки (crayfish), или сом (catfish)

ИЛИ

Можно есть 2-3 порции в неделю — большеглазый окунь (largemouth bass), краппи (crappie), карп (carp), или рыба-прилипала (sucker)

ИЛИ

Не употребляйте в пищу более 2 порций в месяц — полосатый окунь (striped bass) или осетр (sturgeon)

Не употребляйте в пищу рыбу, моллюсков и ракообразных, пойманых в порту Стоктона.

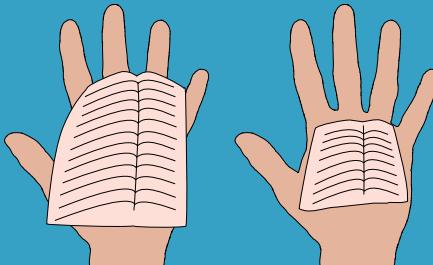
❤ Необходимо ли есть рыбу?

Прием рыбы в пищу полезен для здоровья. В рыбе содержатся Омега 3, которые могут помочь Вам снизить риск заболеваний сердца и способствовать развитию мозга у младенцев в утробе матери и у детей.³

Что вызывает опасения?

В некоторых видах рыб содержится высокая концентрация ртути, что может отрицательно повлиять на развитие мозга у еще нерожденных младенцев и детей.

Что такое порция?



Для взрослых

Для детей

Рекомендуемая порция рыбы — это примерно размер и толщина ладони Вашей руки. Детям следует давать меньшие порции.

Рекомендации по покупке рыбы для женщин в возрасте от 18 до 45 лет и для детей в возрасте от 1 до 17 лет

Не употребляйте в пищу рыбу, пойманную членами Вашей семьи или друзьями на той же неделе, когда Вы употребляете в пищу рыбу из магазина или ресторана. Покупная рыба:

Можно есть 2 порции в неделю рыбы с низким содержанием ртути, такой как лосось (salmon) ❤, сайды (pollock), сом (catfish), тилapia (tilapia), креветки (shrimp), анчоус (anchovies) ❤, сардина (sardines) ❤, форель (trout) ❤, а также диетические консервированные кусочки тунца (canned chunk light tuna).



ИЛИ

Можно есть 1 порцию в неделю рыбы со средним содержанием ртути, такой как консервированный белый тунец-альбакор (canned albacore/white tuna) ❤



Не употребляйте в пищу мясо акулы (shark), меч-рыбы (swordfish), кафельника (tilefish) или королевской макрели (king mackerel).



❤ =Высокое содержание Омега 3

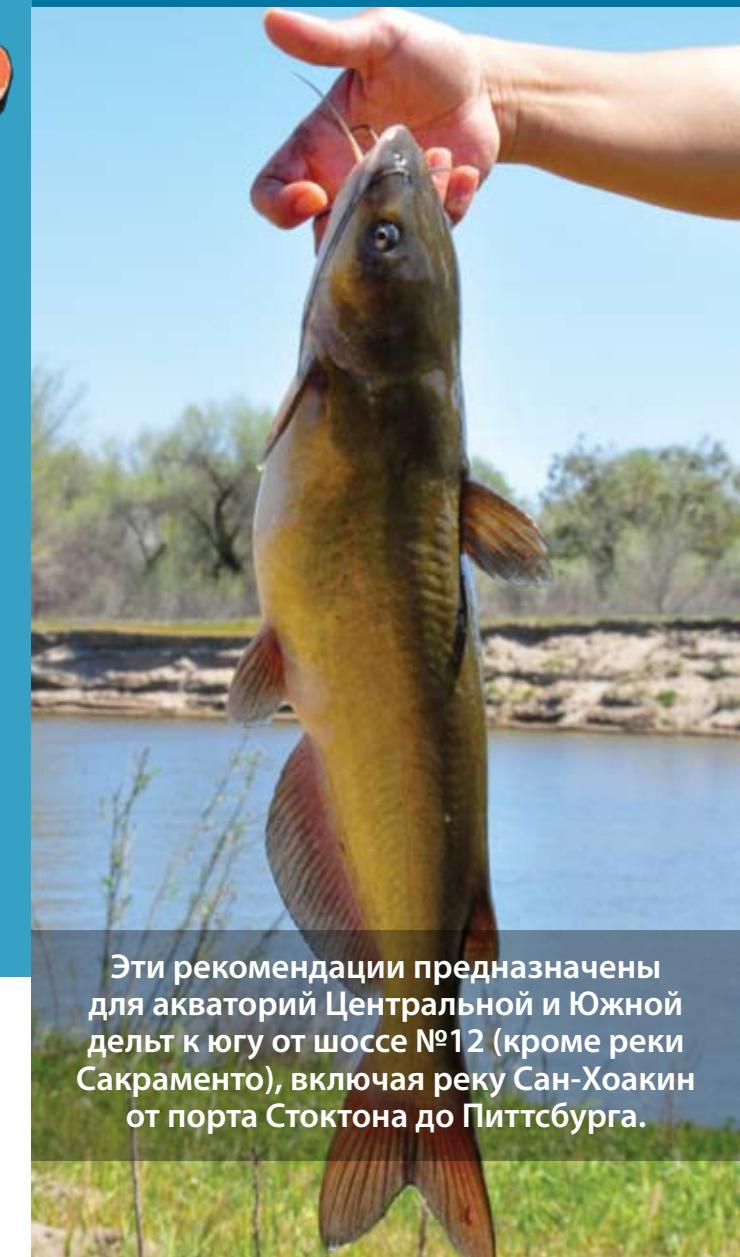
Отдел оценки экологической опасности для здоровья штата Калифорния (California Office of Environmental Health Hazard Assessment)

www.oehha.ca.gov/fsh.html

(916) 327-7319 или (510) 622-3170

Рекомендации относительно приема в пищу рыбы, пойманной в

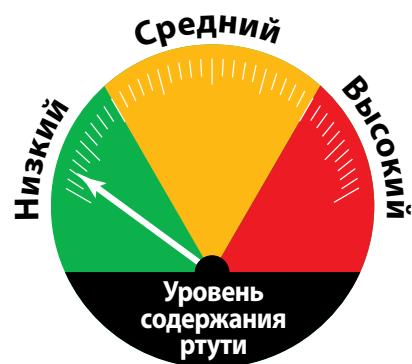
Центральной и Южной дельтах



Эти рекомендации предназначены для акваторий Центральной и Южной дельт к югу от шоссе №12 (кроме реки Сакраменто), включая реку Сан-Хоакин от порта Стоктона до Питтсбурга.

Рекомендации относительно приема в пищу рыбы, пойманной в Центральной и Южной дельтах

Женщины в возрасте от 18 до 45 лет, особенно беременные или кормящие, и дети в возрасте от 1 до 17 лет



Синежаберник и другие солнечные
рыбы (Bluegill, Sunfish)



Сом (Catfish)



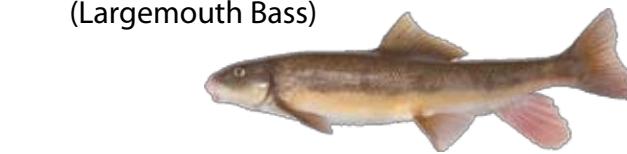
Азиатский моллюск
(Asiatic Clam)



Рак
(Crayfish)



Большеротый окунь
(Largemouth Bass)



Рыба-прилипала
(Sucker)



Краппи
(Crappie)



Карп (Carp)



Полосатый окунь
(Striped Bass)



Осетр (Sturgeon)

Можно есть
2 порцию в неделю,

или

Можно есть
1 порцию в неделю,

Не ешьте больше
1 порции в месяц

Не ешьте

полосатого окуня (striped bass), превышающего
27 дюймов в длину или рыбу, моллюсков и
ракообразных, пойманных в порту Стоктона